

Türk Kalkışı

Özlem ORHAN^{1*} , Ebru ÇETİN¹ , İmdat YARIM¹ 

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Ankara.

Derleme

Gönderi Tarihi: 01/02/2023

Kabul Tarihi: 04/04/2023

Online Yayın Tarihi: 31/12/2023

Öz

Bu çalışmanın amacı, literatüre Türk Kalkışı (TK) olarak giren, kuvvet, mobilizasyon, stabilizasyon ve denge parametrelerini içeren fonksiyonel bir hareket olan TK'nin incelenmesidir. İlk olarak hareketin tekniği ve yapılış aşamaları ele alınmıştır. Sonrasında tarihi süreç içerisinde kullanım amaçları açıklanmıştır. Bunlarla birlikte günümüze kadar farklı alanlarda kullanılan TK'nin literatür ve araştırmalardaki yeri ve önemi değerlendirilmiştir. Araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda yerli ve yabancı bilimsel veri tabanları taranmış; TK ile ilgili 9 uluslararası makale, 3 adet ulusal tez (lisans üstü) ve 1 adet kitap bölümüne ulaşılabilmektedir. Çalışmalar detaylı olarak incelenmiş; başlığı, yılı, yöntemi ve kapsamı sınıflandırılarak verilmiştir. Elde edilen sonuçlar farklı alanlarda kullanıma yönelik olarak değerlendirilerek açıklanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Türk kalkışı, Kuvvet, Mobilizasyon, Stabilizasyon, Denge

Turkish Get-Up

Abstract

The aim of this study is to examine Turkish Get-Up, which is a functional movement that includes strength, mobilization, stabilization and balance parameters in literature. First of all, the technique of the movement and the stages of its construction are evaluated. Afterwards, the purposes of use in the historical process are explained. In addition to these, the place and importance of Turkish Get-Up, which has been used in different fields until today, in the literature and research has been evaluated. Review method was used in the research. As a result of the research, domestic and foreign scientific databases were scanned; 9 international articles, 3 national theses (postgraduate) and 1 book chapter on Turkish Get-Up could be accessed. The studies were examined in detail; title, year, method and scope are given by classifying The results obtained are evaluated and explained for use in the different fields.

Keywords: Turkish get-up, Strength, Mobilization, Stabilization, Balance

* Sorumlu Yazar: Özlem Orhan, E-posta: oarslan@gazi.edu.tr

GİRİŞ

TK kuvvet, denge, mobilite ve stabilite üzerinde etkisi olan, farklı hareket kombinasyonlarından oluşan, tüm kinetik zincir boyunca vücudun hemen hemen bütün kaslarını çalıştırarak kuvvet artışı sağlayan bir hareket kombinasyonudur (Matthew ve ark., 2022). Kas gruplarının büyük çoğunluğunu çalıştırdığından fonksiyonel ve bütüncül bir hareket grubu olarak bilinmektedir (Ayash ve Jones, 2012; Liebenson ve Shaughness, 2011) Özellikle gluteal kaslar, hamstringler, quadriceps, abdominal kaslar rhomboidler ve omuz çevresi kasları üzerinde etkindir (Bayrak, 2020; Leo, 2023). Ayrıca derin abdominal kaslar, kalça abdüktoerleri / rotatorleri ve omuz stabilizatörleri üzerinde stabilizasyon etkisi olması sebebiyle çok önemlidir (Matthew ve ark., 2022). Omuz kasları üzerinde izometrik yük, hem küçük hem de büyük kas grupları içinde kuvvet artışı sağlayabilmektedir (Brookers, 2023). Bunun yanı sıra lomber bölgenin stabilizasyonu için m.multifidus ve m. transvers abdominis kaslarının çalışmasını sağlamakta, pelvis ve torakal bölge hareketliliğine etki etmektedir (Ayash ve Jones, 2012; Tafuri ve ark., 2022). Tüm bu özelliklerinden dolayı TK vücut farkındalığını artıran hem kuvvet hem de koordinasyon becerileri için eşsiz bir hareket kombinasyonu olarak yer almaktadır (Falatic ve ark., 2015). Tüm bu etki alanları ve kapsamı açısından bu hareket kombinasyonu hem pek çok spor branşında performansa katkı sağlayabilir hem de fizik tedavi yöntemi olarak iyileşme sürecinde kullanılabilir. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmaların çoğunlukla güreş ya da dövüş sporları gibi kuvvet gerektiren ya da futbol ve voleybol gibi popüler ve branşlar üzerinde olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçların da özellikle eş zamanlı üst vücut stabilitesi ve alt vücut dinamik hareketinden dolayı bu branşlarda faydalı olabileceği belirtilirken, kuvvet ve kondisyon programlarına da dahil edilebileceği vurgulanmaktadır (Connor ve ark., 2022; Leatherwood ve ark., 2014). TK hareket kombinasyonunun sağladığı tüm bu gelişimlerin yanı sıra hem sporcularda hem de sedanterlerde rehabilitasyon amacı ile de kullanıldığını gösteren çalışmalarda mevcuttur (Bayrak, 2020). TK uygulaması aşamalarında, kettlebell (KB) ile baş üzerinde belli pozisyonda tutma evresi, omuz kasları üzerinde izometrik bir yük uygulayarak hem omuz çevresindeki kas gruplarında kuvvet artışı hem de skapular stabiliteyi ve torasik ekstansiyonu geliştirerek omuz stabilizasyonunu artırmaktadır. Bu nedenle yapılan araştırmalarda omuz rehabilitasyonunda kullanılması önerilmektedir (Kafkas, 2018). Yapılan çalışmada amaç, TK hakkında ulaşılabilen bilgileri toplayarak özetlemek ve dünyada Türk Kalkışı olarak bilinen ve literatüre giren bir hareket kombinasyonu ile ilgili farkındalık sağlamaktır.

Türk Kalkışı Tarihçesi

TK, Orta Asya'nın geleneklerinden gelen bir hareket kombinasyonudur. Türkler'de ağırlık kaldırma savaş becerisini artırmak için orduda, güreşte ve bazı tekkelerde yapıldığı söylenmektedir. TK'nin dambıl, kettlebell (KB), ağır taş, kulplu gülle, giryra ve çocukları ağırlık olarak kullanılarak yapıldığı kaynaklarda yer almaktadır. Eski Türklerde köy gençlerinin genellikle belirledikleri bir taşı kaldırarak, kollarını güçlendirmeye çalıştıkları kaynaklarda geçmektedir. İki kişi, ağırlık kaldırma çekişmesine girecekleri zaman, bir sığır sürüsü arasına yürürler ve en besili olanı önce birisi omuzlarına alarak kaldırır, sonra da öteki

aynı hareketi yapardı. Daha sonra ağırlığı fazla olan bir sığır aranır ve içlerinden biri pes edene değin, bu çekişme sürer giderdi. Ayrıca, her köyde belirlenen büyük bir taşı kaldıran kişi, köyün yiğidi olarak kabul edilir ve büyük ilgi toplardı. Ancak, öyle zamanlar olurdu ki, bir-iki kuşak geçmesine karşın bazı taşları değil kaldırmak yerinden oynatacak kişi bile bulunmazdı. Eğer, bu taşı kaldıracak biri olursa taşın üzerine o kişi adına bir kitabe yazılır ve etrafı anıt biçiminde çevrilirdi. Halk arasında ağırlık kaldırmak ve bunun biçimi hakkındaki genel anlayış böyleydi. Ordu ve tekkelerdeki uygulamalar ise daha farklıydı. Örneğin, Yeniçeri çalışma programında, ağırlık kaldırarak, kuvvet geliştirme için kullanılan değişik hareketler yer alırdı. Bu hareketler, "topuz" ve "boztoğan" anlamına gelen gürz ile yapılırdı. Gürz kaldıranlara "gürbaz" denirdi. Bu gürbazlar, dükkanlarında hem gürz yaparlar hem de gürz çalışmaları yaparlardı. Kullanılan gürzler genellikle sap ve topuz kısmı demirden olurdu, bunlardan farklı olarak tutma yeri zincir, topuz kısmı mermer olan gürzler de vardı. Gürz kullanımının yani gürbazlığın geleneksel becerisi Orta Asya'dan Osmanlı'ya uzanan bir yiğitlik sembolüydü. Ağırlık kaldırma çalışmaları ile ilgili olarak çeşitli kaynaklarda ilginç bilgiler yer almaktadır. Örneğin, Sultan IV. Murat'ın, Bağdat Seferi'ne giderken, Konya Ovası'nda, kendisinin de katıldığı beden hareketlerinde, askerlerine, ağırlık kaldırma çalışmaları yaptırdığı bilinmektedir (Türkiye Gırya Akademi, 2022). Rus kaynaklarından elde edilen bilgiye göre Osmanlı subayları orduya asker alınacağı zaman TK'yi tamamlanması istenirmiş. Askere alınacak kişi 45 kg kulplu gülle ile bu hareketi tamamlarsa orduya kabul edilirmiş (Acar ve özveri, 2018). TK 'nin ortaya çıkışı incelendiğinde ilk olarak orduda sonrasında ise güreş de kullanıldığı kaynaklarda geçmektedir (Cotter, 2014; Orhan ve Yarım, 2023).

Türk Kalkışı'nın Sporcularda Kullanımı ve Etkileri

Son yıllarda popüleritesi artan fonksiyonel antrenman yöntemi ile birlikte vücudu çok yönlü çalıştıracak yöntemler de ön plana çıkmaktadır. TK, günümüzde özellikle fonksiyonel hareketlilik, stabilite, koordinasyon, kondisyon, kuvvetin kazanılması, sürdürülmesi açısından öne çıkarken aynı zamanda yaralanmaların önlenmesi/tedavisi amacıyla da hem amatör hem de profesyonel sporcular için önerilmektedir (Tafari ve ark., 2022). TK'nin her bileşenin kas iskelet dengesizliklerini belirlemede yararlı olabileceği ve antrenörlerin önce ağırlıksız sonrasında yük altında uygulamasının hem hareketin daha iyi öğrenilmesine hem de yaralanma riskini azaltmada önemli olacağı vurgulanmaktadır (Shaw, 2019). TK içindeki çoklu hareketlere ek olarak, kombinasyonu düzgün bir şekilde gerçekleştirmek için yavaş ve metodik bir uygulama gereklidir. TK ile ilişkili düşük hız, daha küçük kas gruplarının güçlendirilmesi yoluyla stabiliteyi teşvik ederek sporculara fayda sağlayabilmektedir (Collum ve ark., 2022).

Hamstring kas yaralanmaları atletizm, rugby, futbol gibi sporlarda oldukça yaygın bir şekilde görülmektedir (Eirale ve ark., 2013). Yaralanmaların altında yatan risk faktörleri (yaş, diz hamstring kuvvetinde azalma, hamstring-kuadriseps kas oranındaki dengesizlik, hamstringlerin aşırı aktif olması, azalmış kognitif performans incelendiğinde önleme yolu olarak TK önerilmektedir (Shield ve Bourne, 2018; Soylu, 2022; Timmins ve ark., 2016). Son yıllarda yapılan çalışmalarda azalmış kognitif beceriye sahip sporcuların dikkat, algı, hafıza, karar verme gibi süreçlerde sıkıntı yaşadıkları bunun da sportif başarıları olumsuz etkilediği

belirtilmiştir (Huijgen ve ark., 2015; Vestberg ve ark., 2017). TK egzersizinin bütüncül bir yapı içermesinden dolayı çeviklik ve kognitif performansta artış sağladığı da belirtilmektedir (Soylu, 2022).

TK, spinal patolojileri önlemek için mükemmel bir hareket bütünü olabilmektedir, çünkü sporcular bu hareketleri yaparken göğüs kafesini pelvise kilitlemeyi öğrenir ve bu onların yaralanmalardan kaçınmasını sağlar. Aslında, kettlebell (KB) her zaman başın üzerinde tutulurken, omurga duruşu tüm ilerleyen aşamalar boyunca kontrol edilir. Bu süreçte sporcu kasılma stratejilerini öğrenir ve aynı zamanda tüm kas-iskelet sistemi inter ve intramüsküler güç üretebilir (Tafari ve ark., 2022). Bu da koordinasyon gelişimi için büyük önem taşıyabilmektedir. Hareketlerin doğru yapılması postürü daha iyi bir konuma getirebilmektedir. TK yapılırken sağ ve sol taraf arasında geçişler olmaktadır. Bu nedenle TK raket sporları ve koşu gibi branşlarda çapraz kol-ayak hareketinden dolayı avantaj sağladığı söylenebilir. (Liebenson ve Shaughness, 2011).

Hareket sırasında meydana gelen kas çalışması ve hareketlilik nedeniyle ısınma amacıyla da kullanılabilmesi belirtilmektedir. Ayrıca kapalı-açık kinetik halkayı içinde barındıran ve proprioseptif nöromusküler hareket paternlerine (PNF) benzer olarak TK temel alınarak geliştirilen bir test yöntemi de bulunmaktadır. Bu test yönteminin güreş sporcularında yaralanma risk değerlendirmesi yapabilecek geçerli ve güvenilir bir yöntem olduğu belirtilmiştir (Bayrak, 2020). Aynı zamanda TK egzersizinin kor stabilite ve üst ekstremitte performansına etkisinin stabilizasyon egzersizleri ile benzer olduğu ve TK egzersizinin stabilizasyon egzersizlerine iyi bir alternatif olabileceği de vurgulanmıştır (Uysal, 2020).








Tablo 1. TK için KB ile önerilen ağırlık düzeyleri (Ayash ve Jones, 2012).

Düzye	Erkek	Kadın
Başlangıç	8-12 kg	4-6 kg
Orta	12-16 kg	6-8 kg
İleri	≥ 16-24 kg	≥ 8-12 kg








Türk Kalkışı Aşamaları

TK, başlangıç pozisyonu, sırtüstü KB kaldırma, dirsek destekli KB kaldırma, el destekli KB kaldırma, yüksek köprü, yarım diz üstü pozisyona gelme ve hamle pozisyonu, ayağa kalkış olmak üzere 7 aşamada gerçekleştirilen ve tekrar 7 aşamada sırtüstü yatış pozisyonuna geri dönülen bir hareket kombinasyonudur (Liebenson ve Shaughness, 2011; Soylu, 2022). Kalça, omuz ve kor bölgesi başta olmak üzere vücudun birçok bölgesinde esneklik, stabilizasyon ve gücü geliştirmek için etkili olmasının yanı sıra trapezius, rhomboidler, serratus anterior, rektus abdominis, eksternal oblikler, erektor spina, gluteus maksimus ve medius, kuadriseps ve hamstring kaslarının aktive edilmesini de sağlamaktadır (Ayash ve Jones, 2012; Leatherwood ve ark., 2014; Soylu, 2022).

Tablo 2. TK Birinci Aşama

Pozisyon	TÜRK KALKIŞI	
1	Sporcu iki eli ile KB'yi kavrar, KB bulunan tarafın karşı tarafına yan yatış pozisyonunu alır.	
2	Omuz 90 derece fleksiyonda KB'yi kaldırırken sırt üstü pozisyonudadır. Bu esnada KB'yi tuttuğu taraftaki bacağı dizden bükülü şekildedir.	
3	Ters taraftaki dirseği üzerinde yükselir. Bu sırada gözleri ile KB'yi izlemesi istenir.	
4	Önkol üzerindeki vücut ağırlığı dirsek çevresi kaslarının desteğini alarak el üzerine alır.	
5	Sporcu el üzerinde yüksek köprü pozisyonuna gelinceye kadar pelvis kalkışı yapar. Hareketi yaparken bilek, dirsek ve omuz pozisyonuna dikkat edilmelidir.	
6	Sporcu KB tarafı dizini fleksiyon pozisyonunda sabitler ve karşı taraftaki diz ve ayağı yere temas eder. Başı ile KB'yi takip eder.	
7	KB taraftaki ayağını öne alarak ayağa kalkar. Bu sırada üst gövde pozisyonun bozulmaması önemlidir. Ayağa kalktıktan sonra her iki ayağın aynı hızda olması önemlidir. Hareketin ilk 7 adımı tamamlanmış olur.	

Tablo 3. TK İkinci Aşama

Pozisyon	TÜRK KALKIŞI	
1	Bu fazla birlikte iniş başlar.	
2	Sporcu aksi taraftaki ayağını geriye doğru götürerek diz üstünde durur.	
3	Karşı taraf elini yana doğru açarak elini yere koyar. Gözler KB'dedir.	
4	Bu fazda sporcu karşı taraf ayağını süpürme hareketi yaparak öne doğru alır. Elin pozisyonu bozulmamalıdır.	
5	Sporcu pozisyonu bozmadan kalçasını aşağıya doğru indirir.	
6	Vücut ağırlığını aktararak dirseğini fleksiyona alır.	
7	Sırt üstü yatış pozisyonuna geçiş yapar. KB tarafı kol pozisyonuna dikkat edilmelidir.	

METHOD

Belgesel tarama olarak da bilinen doküman analizinde, var olan kayıt ve belgeler incelenerek veri elde edilmektedir. Doküman analizi, belli bir amaca dönük olarak kaynakları bulma, okuma, not alma ve değerlendirme işlemlerini kapsamaktadır (Karasar, 2005). Bir başka ifadeyle doküman analizi, basılı ve elektronik (bilgisayar tabanlı ve internet erişimli) materyallerin incelenmesi ve değerlendirilmesi sürecinde gerçekleşen bir dizi işlemdir (Bowen, 2009). Bu süreç ayrıca, araştırılması hedeflenen olgu ya da olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin incelenmesi olarak da tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Aynı zamanda resmi ya da özel kayıtların toplanması, sistematik olarak incelenmesi ve değerlendirilmesidir (Ekiz, 2015). Diğer bir tanıma göre ise doküman analizi, birincil araştırma verileri kaynağı olarak çeşitli yazılı metin biçimlerini toplamak, gözden geçirmek, sorgulamak ve analiz etmektir (O’Leary, 2017). Kısacası, araştırma konusu hakkında diğer kişi ya da kurumlar tarafından yazılmış, hazırlanmış ya da yaratılmış kaynakların toplanması ve incelenmesi doküman analizi olarak kabul edilmektedir (Seyidoğlu, 2016).

BULGULAR

Tablo 4. Türk Kalkışı araştırmalarının yıllara göre incelenmesi

Çalışma Adı/Yılı/ Yazarlar	Metod/İçerik	Sonuç
<p>Derleme: The Turkish get-up. Journal of bodywork and movement therapies. 2011</p> <p>Yazar: Liebenson, C., & Shaughness, G.</p>	<p>Rehabilitasyon ve kondisyon için gerekli motor kontrolün sağlanması için fonksiyonel egzersizlerin kullanılması çok önemlidir.</p>	<p>TK hem rehabilitasyon hem de performans amaçlı çok fonksiyonel bir harekettir. Aynı zamanda zorlu bir performans egzersizidir.</p>
<p>Derleme: Kettlebell Turkish get-up: Training tool for injury prevention and performance enhancement/2012</p> <p>Yazar: Ayash, A., Jones, M.T.</p>	<p>Türk Kalkışı düzeltici bir egzersiz olarak kullanılmasının yanı sıra, hem atletik performansı geliştirmek hem de spor yaralanmaları sonrası rehabilitasyon için kullanılabilir. Özellikle kaça ve omuz stabilitesi, esneklik, kalça ve diz kaslarında kuvvet gelişimi içinde büyük bir öneme sahiptir.</p>	<p>Türk Kalkışı yaralanmayı önleme ve performans geliştirme için popüler bir eğitim aracı haline gelmiştir.</p>
<p>Derleme: Exercise technique: The Turkish get-up with a kettlebell. 2014</p> <p>Yazar: Leatherwood, M. D., Whittaker, A., & Escó, M. R.</p>	<p>TK kas gruplarının büyük bir çoğunluğunu çalıştırdığından komple bir hareket olduğu söylenebilir. Örneğin başlangıçta bir yuvarlanma ve sonrasında dış yüke karşı ayağa kalkma yeteneğini zorlar. Bu özelliğinden dolayı güreş ve dövüş sporlarında kullanılabilir. Ayrıca direnç ve stabilite sağlamasından dolayı düzeltici bir egzersiz olarak kullanılabilir. Hareketin en önemli yönü başlangıçta ek ağırlık olmadan uygun tekniği uygulayabilmektedir.</p>	<p>TK kompleks ve ilerlemeye dayalı bir harekettir. Yeni başlayanlar öncelikle hareketi ağırlık olmadan yapmalıdır. Hareket aşamaları başarılı bir şekilde yapıldıktan sonra artan yüklerle uygulanmalıdır. Bu koordinasyon ve stabilizasyon için önemlidir.</p>

Tablo 4 (Devamı). Türk Kalkışı araştırmalarının yıllara göre incelenmesi

Çalışma Adı/Yıl/ Yazarlar	Metod/İçerik	Sonuç
<p>Makale: A descriptive analysis of shoulder muscle activities during individual stages of the Turkish Get-Up 344exercise/ 2019</p> <p>Yazar: St-Onge, E., Robb, A., T.A.C. Beach, T.A.C., Howarth, S.</p>	<p>Çalışmaya TK'yi en az 1 yıldır deneyimleyen 6 kadın 6 erkek olmak üzere toplam 12 sağlıklı yetişkin birey katıldı. Türk Kalkışı hareketi dijital kamera kullanılarak kaydedildi. Aktivasyon omzu çevreleyen 8 glenohumeral kas grubundan EMG kullanılarak elde edildi.</p>	<p>Türk Kalkışı özellikle voleybol, gülle gibi spor dallarında yapılan baş üstü hareketlerde avantaj sağlamaktadır. Bu sporcular Türk Kalkışı hareketini antrenman programlarına dahil etmelidirler. Çünkü TK ile glenohumeral eklem kullanıldığı için avantaj sağlayabilir. Ayrıca TK'nin asimetrik doğası rotasyon gerektiren branşlarda avantaj sağlamaktadır.</p>
<p>Makale: Clinical application of the Turkish Get-Up to an acute shoulder injury in a competitive Brazilian Jiu-Jitsu athlete. Journal of bodywork and movement therapies / 2019</p> <p>Yazar: Shaw, T.</p>	<p>Bu çalışmanın amacı Jiu-Jitsu antrenmanında omuz yaralanması geçiren 35 yaşındaki sporcunun TK ile omzunu tekrar güçlü ve sağlıklı hale getirmektir. TK kullanılarak omuz ve boyun stabilite programı başlatıldı. Omuza bantlama yapıldı. Sporcu ilk önce hareketi ağırlıksız olarak yaptı. Hareketin doğru şekilde uygulanmasının ardından ilk önce 2 set 10 tekrar 15 lbs (6.80 kg) kettlebell ile çalışıldı. Sonrasında 3 set 12-15 tekrar 15 lbs kettlebell ile hareket tekrar edildi. Tüm vücut için benzersiz olması nedeniyle seçilen TK, yaralı omuz ve servikal omurga üzerinde dengeleyici bir vurgu sağlarken aynı zamanda tüm kinetik zinciri zorlayıp entegre etti.</p>	<p>TK tüm vücudu kapsayan bir hareket ve kondisyon içerdiği için sporcunun izometrik omuz ve servikal omurga kasılmalarına vurgu yaparak motor kontrolün ve stabilitenin sağlanmasına yardımcı oldu. TK ile sporcu güç, dayanıklılık ve motor kontrol yeteneğine kavuşmuştur.</p>
<p>Tez: Sağlıklı bireylerde Türk Kalkışı egzersizi ile stabilizasyon egzersizlerinin kassal aktivasyon, kor stabilite ve üst ekstremité performansına etkilerinin karşılaştırılması /2020</p> <p>Yazar: Uysal, E.</p>	<p>Çalışmaya 18-25 yaş arası 54 erkek birey dahil edildi. Bireyler basit rastgele randomizasyon yöntemi ile Türk Kalkışı egzersizi (TKE) grubu, Stabilizasyon Egzersizleri (SE) grubu, kontrol grubu olmak üzere 3 gruba ayrıldı. TKE ile SE gruplarındaki bireylere haftada 3 gün, 6 hafta egzersiz programı uygulandı. Bireylerin kassal aktivasyon değerlendirmesi yüzeysel Elektromyografi ile; kor stabilite değerlendirmeleri gövde fleksörleri endurans testi, gövde ekstansörleri endurans testi, lateral köprü testi ve yüzüstü köprü testi ile; üst ekstremité performans değerlendirmeleri ise üst ekstremité Y denge testi ile yapıldı.</p>	<p>Türk Kalkışı egzersizinin kor stabilite ve üst ekstremité performansına etkisinin stabilizasyon egzersizleri ile benzer olduğu belirlendi. Bu parametreleri geliştirmede Türk Kalkışı egzersizinin stabilizasyon egzersizlerine iyi bir alternatif olabileceği sonucuna varıldı.</p>

Tablo 4 (Devamı). Türk Kalkışı araştırmalarının yıllara göre incelenmesi

Çalışma Adı/Yıl/ Yazarlar	Metod/İçerik	Sonuç
<p>Tez: Sporcularda spor yaralanma riskinin belirlenmesi amacıyla Türk Kalkışı tabanlı test yöntemi geliştirilmesi: güreş örneği /2020</p> <p>Yazar: Bayrak, A.</p>	<p>Türk Kalkışı (TK) hareketi danışman kurulu görüşleri doğrultusunda revizyonlar geçirerek ve literatür bilgisine dayanılarak test yöntemi haline getirildi. Test yönteminin kapsam geçerliğini incelemek için fonksiyonel hareket analizi (FHA) ve Y denge test (YDT) korelasyonları ile güreş sporunda yer alan iki farklı güreş stili arasındaki fark değerleri ile birlikte yaş, boy ve kilo gibi demografik farklılıklara karşı test bataryasının duyarlılığına bakıldı. Korelasyon testleri Mann Whitney U testi ile incelendi.</p>	<p>Kapalı-açık kinetik halkayı içinde barındıran ve proprioseptif nöromusküler hareket paternlerine (PNF) benzer olarak TK hareketi temel alınarak geliştirilen test yöntemi güreş sporcularında yaralanma risk değerlendirmesi yapabilecek geçerli ve güvenilir bir yöntemdir.</p>
<p>Makale: Turkish get-up with kettlebell for ballet dancers: effects on joint mobility/ 2022</p> <p>Yazar: Caso, F., Marzullo, N., & Valentino, L.</p>	<p>Çalışmanın amacı 3 aylık kettlebell ile yapılan TK'nın etkilerini değerlendirmektir. Çalışma bir bale okulundaki 20 (10 kadın/ 10 erkek) dansçı üzerinde yapılmıştır. Tüm dansçılar en az 3 yıl dans eğitimi almışlardır ve haftada 3 gün dans eğitimlerine katılmışlardır. Katılımcılar deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Kontrol grubu rutin dans eğitimlerine devam ederken deney grubu kettlebell ile TK hareketini yapmıştır. Tüm denekler hareketlilik ve dengeyi değerlendirmek için FMS (Gulgin & Hoogenboom, 2014) testine tabi tutuldular.</p>	<p>Sonuç geleneksel dans eğitimine kıyasla TK eğitiminin, dansçılarda genel eklem hareketliliğinin yanı sıra statik ve dinamik dengeyi geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir.</p>
<p>Derleme: Training Mobility and Strength through the Turkish Get-Up / 2022</p> <p>Yazar: Tafuri, F., Caso, F., & Valentino, L</p>	<p>TK içerdiği kinetik zincirler nedeniyle hem gücü geliştirmeye yönelik bir eğitim aracı hem de hareketin yeniden eğitimi için bir egzersiz olarak antrenman biliminde önemli bir rol oynamaktadır. TK sırasında lateral ve kontralateral kinetik zincir güç ve stabiliteyi sağlamak için birlikte çalışır.</p>	<p>TK hareketi hem kondisyon hem de koordinasyon için yararlı olan eksiksiz bir harekettir. Günümüz antrenman metodolojisinde kullanılacak bir alıştırma değildir. TK, amatör ve profesyonel seviyede tüm sporcular için kullanılabilir. Motor öğrenme süreçleri için de son derece önemlidir. Sonuç olarak TK üst ve alt gövde için güç, hareketlilik, esneklik, stabilite sağladığı söylenebilir.</p>
<p>Derleme: Turkish Get-Up: Correcting Common Kinematic Errors and Translating Movements to More Complex Lifts/ 2022</p> <p>Yazar: Collum, C., Weeks, M., Schnetzer, A., Snarr, R. L., & Dawes, J.</p>	<p>TK fonksiyonel kuvvet veya hızın aksine hareketin kalitesine odaklanan fonksiyonel bir kuvvet egzersizidir. Bu hareketteki ustalık, omuz ve kalça gücünü, stabilitesini ve esnekliğini geliştirebilir. Bu da deadlift, power clean, overhead press gibi hareketlerin daha doğru yapılmasına katkı sağlayabilir.</p>	<p>TK ile karmaşık hareketlerde oluşabilecek kinematik hataların önüne geçilebilir ve yaralanma riski azalabilir. TK karmaşık egzersizlerdeki hataların azalmasına etki ederek performansı artırabilir.</p>

Tablo 4 (Devamı). Türk Kalkışı araştırmalarının yıllara göre incelenmesi

Çalışma Adı/Yıl/ Yazarlar	Metod/İçerik	Sonuç
Kitap Bölümü: Türk Kalkışı /2022 Yazar: Orhan, Ö., Yarım, İ.	Türk Kalkışı tanımı, tarihçesi, uygulaması	Günümüzde sporcuların kondisyonlarının geliştirilmesinde ve fizyoterapistlerin ise rehabilitasyon süreçlerinde kullandıkları önemli bir araç haline gelmiştir. Yapılan az sayıda araştırma TK'nın yaygın etkileri ve kullanım alanlarını derinlemesine incelemiş ve oluşturduğu etkileri geniş çaplı ele almıştır. Ancak TK'nın detaylı anlatılması ve sporcularda kullanılmasının yaygınlaşması sonucuna varılmıştır.
Tez: Türk Kalkışı ve farklı hamstring odaklı egzersizlerin hamstring kas fonksiyonu, çeviklik, yaralanma riski ve kognitif fonksiyon üzerine etkisi/2022 Yazar: Soylu, Ç.	Çalışmaya 18-25 yaş arası 52 sağlıklı erkek birey dahil edildi. Bireyler rastgele olarak Türk Kalkışı Egzersizi (TKE), Sliding Hamstring Curl (SHC), Nordic Hamstring Curl (NHC) egzersiz gruplarına ve kontrol grubuna eşit sayıda ayrıldı. Kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmazken TKE, SHC ve NHC eğitim gruplarındaki bireylere telerehabilitasyon yoluyla haftada 3 gün, 6 hafta egzersiz programı uygulandı.	TKE'nin sağlıklı bireylerde bilişsel farkındalığı daha fazla artırdığı için hamstring kas fonksiyonunu ve çevikliği geliştirmede, yaralanma riskini azaltmada SHC ve NHC egzersizlerini tamamlayıcı bütünleyici yaklaşımı temel alan bir egzersiz olarak kullanılabilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan inceleme ve değerlendirilmeler sonucunda TK'nın tarihi net olarak bilinmesi de oldukça eski zamanlara dayandığı açıkça ifade edilebilir (George, 2011). Öncelikle güçlü olmanın yaşamak için önemli olduğu dönemlerde kullanıldığı açıktır. Savaşçılık yönleri ile öne çıkan Türkler kuvvetin yanı sıra pek çok motorik becerinin gelişmesinde TK'yi bulmuş, kullanmış ve literatüre bu isimle geçmesini sağlamışlardır. Farklı ülkelerin kaynaklarından elde edilen bilgilere bakıldığında ordu da askerlerin öncelikle yaygın olarak kullandığı hatta orduya asker alınırken TK'yi yapabilmeyen bir seçme kriteri olduğu dikkat çekicidir (Ayash ve Jones, 2012; Leatherwood ve ark., 2014; Piper ve ark., 2018). Sonrasında ise zamanla dünyada ilk sıralarda yer alan Türk güreşçilerin kullandığı ve günümüze kadar ulaştığı görülmektedir (Bayrak, 2020). Günümüzde tüm bunlara ek olarak yaygın şekilde çalışmaların fizik tedavi alanında yoğunlaştığı da söylenebilir (Soylu, 2022). Sporcular açısından yapılan incelemelerde ise genellikle güreş, başta olmak üzere dövüş sporları ve dansçılar üzerindeki çalışmalar öne çıkmaktadır (Caso ve ark., 2022; Shaw, 2019). TK motorik becerilerle birlikte bilişsel gelişimi de destekleyen fonksiyonel bir harekettir. Dolayısıyla yapılan bu çalışmada TK'nın etkileri ve kapsamı daha detaylı açıklanmaya ve anlatılmaya çalışılmıştır.

Sonuç olarak spor bilimleri her geçen gün gelişen ve özelleşen bir alandır. Pek çok spor branşında daha verimli, etkili yeni yöntemler ve kombinasyonlar araştırılmakta ve denenmektedir. Modern antrenman yöntemleri içinde günümüzde giderek popüleritesini giderek artıran fonksiyonel kuvvet antrenmanları dikkat çekicidir. Bu antrenman biçimi vücudu çok yönlü çalıştırabilen etkili ve güncel bir yöntem olarak sunulmaktadır. Oysa TK geleneksel bir uygulama olmasına rağmen günümüz fonksiyonel kuvvet antrenmanlarına paralel bir etki gösterebilmektedir. Bu çalışma ile geleneklerimizden gelen TK'nin etkilerini, kullanım alanlarını ve bilinirliğinin artması istenmektedir. Bu hareketle hem zamandan hem mekândan tasarruf ederek günümüz modern antrenman yöntemlerinin hedeflediği pek çok amaca ulaşılabilir. Dolayısıyla yeni araştırmalarla desteklenmeli, farklı spor branşlarında hem performans artırıcı hem de tedavi edici formda etkileri daha çok araştırılmalıdır. Bunun yanı sıra sadece sporcularda değil fiziksel uygunluğunu önemli parametrelerinden olan kuvvetin geliştirilmesi için de kullanılması önerilebilir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı-ÖO, EC, İY; Derlemenin hazırlanması- ÖO, EC, İY; Verilerin Toplanması-ÖO, EC, İY tarafından gerçekleştirilmiştir.

KAYNAKLAR

- Acar, Ş., & Özveri, M. (2018). Osmanlı'da savaş ve spor topuzları. *Osmanlı Bilimi Araştırmaları*, 19(2) 240-264. <https://dx.doi.org/10.30522/iuoba.364984>
- Ayash, A., & Jones, M. T. (2012). Kettlebell Turkish get-up: Training tool for injury prevention and performance enhancement. *International Journal of Athletic Therapy and Training*, 17(4), 8-13. Erişim adresi: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijatt/17/4/article-p8.xml>
- Bayrak, A. (2020). *Sporcularda spor yaralanma riskinin belirlenmesi amacıyla Türk Kalkışı tabanlı test yöntemi geliştirilmesi: Güreş örneği*, Doktora Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40. <https://doi.org/10.3316/ORJ0902027>
- Brookers, G. (2023). Benefits of Kettlebell Turkish Get Ups Erişim adresi: <https://Kettlebellsworkouts.com/7-steps-of-the-Kettlebell-turkish-get-up/>
- Caso, F., Marzullo, N., & Valentino, L. (2022). Turkish get-up with kettlebell for ballet dancers: effects on joint mobility. *Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva*, 6(1). <https://doi.org/10.32043/gsd.v6i1.515>
- Collum, C., Weeks, M., Schnetzer, A., Snarr, R. L., & Dawes, J. (2022). Turkish Get-Up: Correcting common kinematic errors and translating movements to more complex lifts. *Strength and Conditioning Journal*, 44(1), 119-127. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000610>
- Connor, C., Weeks, M., Schnetzer, A., & Snarr, R.L. (2022). Turkish Get-Up: Correcting common kinematic errors and translating movements to more complex lifts. *Strength and Conditioning Journal*, 44(1), 119-127. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000610>
- Cotter, S. (2014). *Kettlebell Training*, USA, Human Kinetics.
- Eirale, C., Farooq, A., Smiley, F.A., Tol J.L., & Chalabi, H. (2013). Epidemiology of football injuries in Asia: A prospective study in Qatar. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(2), 113-117. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.07.001>
- Falatic, J. A., Plato, P. A., Holder, C., Finch, D., Han, K., & Cisar, C. J. (2015). Effects of Kettlebell Training on Aerobic Capacity. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29, 1943-1947. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000845>
- George, R. (2011). Functional movement in action: Introduction to the Turkish get-up. *Dynam Chiropr*, 31, 1-7. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000845>
- Huijgen, B.C., Leemhuis, S., Kok, N.M., Verburgh, L., Oosterlaan, J., & Elferink-Gemser, M.T. (2015). Cognitive functions in elite and sub-elite youth soccer players aged 13 to 17 years. *PloS one*, 10(12). Article: e0144580. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144580>
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Leatherwood, M. D., Whittaker, A., & Esco, M. R. (2014). Exercise technique: The Turkish get-up with a kettlebell. *Strength & Conditioning Journal*, 36(6), 107-110. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000096>
- Leo T. Turkish get up part 1. Erişim Adresi: <https://www.leotraining.io/the-turkish-get-up-part-1/2023>.
- Liebenson, C., & Shaughness, G. (2011). The Turkish get-up. *Journal of bodywork and movement therapies*, 15(1), 125-127. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2010.10.004>
- Matthew, D., Leatherwood, B.S., Whittaker, A., & Esco M.R. (2022). Exercise technique: The Turkish get-up with a kettlebell. *Strength and Conditioning Journal*, 44(5), 107-110. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000096>
- O'Leary, Z. (2017). *The essential guide to doing your research project*. SAGE Publications Inc.
- Orhan, Ö., & Yarım, İ. (2022). Türk Kalkışı. Kılınçarslan G. & Arslan, H. (Eds.). Spor bilimleri alanında yeni trendler (ss.313-323). Platanus Yayınevi.

- Piper, T. J., Brees, T. N., & Helling, K. (2018). The Turkish Row. *Strength & Conditioning Journal*, 40(4), 113-118. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000349>
- Shaw, T. (2019). Clinical application of the Turkish Get-Up to an acute shoulder injury in a competitive Brazilian Jiu-Jitsu athlete. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(3), 628-633. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.02.002>
- Shield, A.J. & Bourne, M.N. (2018). Hamstring injury prevention practices in elite sport: Evidence for eccentric strength vs. lumbo-pelvic training. *Sports Medicine* 48(3), 513-524. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0819-7>
- Soylu, Ç. (2022). *Türk Kalkışı ve farklı hamstring odaklı egzersizlerin hamstring kas fonksiyonu, çeviklik, yaralanma riski ve kognitif fonksiyon üzerine etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
- St-Onge, E., Robb, A., Beach, T. A., & Howarth, S. J. (2019). A Descriptive analysis of shoulder muscle activities during individual stages of the Turkish Get-Up exercise. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(1), 23-31. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.01.013>
- Tafari, F., Caso, F., & Valentino, L. (2022). Training Mobility and Strength through the Turkish Get-Up. *Journal of Humanities and Social Policy*, 8(1), 1-5. Erişim Adresi: <https://www.iardjournals.org/get/jhsp/vol.%208%20no.%201%202022/training%20mobility%20and%20strength>
- Timmins, R.G., Bourne, M.N., Shield, A.J., Williams, M.D., Lorenzen, C., & Opar, D.A. (2016). Short biceps femoris fascicles and eccentric knee flexor weakness increase the risk of hamstring injury in elite football (soccer): A Prospective cohort study. *British Journal of Sports Medicine* 50(24), 1524-1535. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2015-095362>
- Türk Kalkışı (t.y). <https://www.doit.com.tr/turkish-get-up.html> Erişim tarihi: 14.09.2022
- Türk Kalkışı (t.y). <https://www.bjee.com/articles/turkish-get-ups-the-secret-of-the-ottoman-army/2023> Erişim 11.10.2022
- Uysal, E. (2020). *Sağlıklı bireylerde Türk kalkışı egzersizi ile stabilizasyon egzersizlerinin kassal aktivasyon, kor stabilite ve üst ekstremité performansına etkilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vestberg, T., Reinebo, G., Maurex, L., Ingvar, M. & Petrovic, P. (2017). Core executive functions are associated with success in young elite soccer players. *PloS one*, 12(2), Article: e0170845 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170845>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

